

## Beneficios prácticos del ejercicio y la actividad física

### Las actividades de resistencia física ayudan a:

- Mantener el paso de sus nietos cuando pasean juntos por el parque.
- Bailar al ritmo de sus canciones favoritas en la próxima boda familiar.
- Rastrillar las hojas del patio y embolsarlas.

### El entrenamiento para fortalecerse hará más fácil:

- Levantar su equipaje de mano y guardarlo en los compartimientos de un avión.
- Cargar y entrar a casa las bolsas de compras del supermercado que están en su auto.
- Recoger y mover las bolsas de mantillo para su jardín.

### Los ejercicios para el equilibrio lo ayudan:

- A voltearse con rapidez si camina por una acera y escucha el timbre de una bicicleta detrás de usted.
- A caminar en una acera de ladrillos o piedra sin perder el equilibrio.
- A pararse de puntillas para alcanzar algo que está en un estante alto.

### Los ejercicios de flexibilidad harán más fácil:

- Agacharse para amarrar los cordones de sus zapatos.
- Mirar sobre el hombro cuando conduce en retroceso para salir de su cochera.
- Estirarse para limpiar áreas difíciles de alcanzar en su hogar.



### Un pequeño consejo

Incluir regularmente los cuatro tipos de ejercicios le dará un alto rango de verdaderos beneficios para su vida.

### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.

